MARTHA L. PINA, PH.D.
Private Counseling

Drogas *Alcoholismo*
Problemas Sicológicos
Ingles & Español



Solo por cita

(908) 354-0671



MASSAGE & BODYWORK THERAPY

Jack Gomes, C.M.T.

908-855-7984
Beep. 908-760-2699



ADVANCED DENTAL CARE
Dr. Robert A. Scherrer
General Dentistry

TMJ Oral Facial Pain Therapy

(201) 869-5151
Fax (201) 869-7103

9014 Kennedy Blvd.
North Bergen, NJ 07047

Magic Touch

Rochy 201-902-9189



Combination Massage
Shiatsu • Reflexology • Accupressure

HUDSON PHYSICAL THERAPY

SOBRE 40 AÑOS
Especialistas en Rehabilitación Artritica



- Lesiones Ortopédicas
- Control de Dolor de Espalda
- Lesiones de Deportes, Terapia Ocupacional
- Endurecimiento por Trabajo
- Rehabilitacion de Rodillas y Manos
- Accidentes
- Trauma
- Rehabilitación Indusctrial
- Capacidad Funcional

Proveyendo cuidado de Fisioterapia de calidad especialistas en Fisioterapia de alta tecnologia
ADMINISTRADA POR PERSONAL TOTALMENTE LICENCIADO
48th & Broadway
UNION CITY
271-0800

Jersey City 792-2582 | Hackensack 342-1404 | Fair Law 703-8820

1-800-450-REHAB
Se habla español
Medicare • Automovil • Compensación Laboral • Hmo's aceptamos Seguros Médicos

CLASIFICADOS



SE VENDE

BICICLETA PEUGEOT
10 Cambios; llamar al:

201-617-1360 dia
201-485-9421 noche



LUIS ALBERTO ROSAENZ

FOTOGRAFO PROFESIONAL
&
FOTOGRAFO DE PRENSA

201-902-9184



PA SYSTEMS
SOUND REINFORCEMENT
& ENGINEERING

PROFESSIONAL DISC JOCKEYS

PROFESSIONAL SOUND SYSTEMS
KENNETH MARTINEZ

(201) 773-9630
Fax (201) 614-8263

FOR RENT

New Renovated
One Bedroom Apts.

Rent for only $600 a month
plus all utilities;
1½ month security
Parking space available next door,
car $60, van 4X4 $70.

For Information:
514-4TH ST. UNION CITY
or
Call 201-547-9209 Beeper

APARTMENT FOR RENT

N' Newark; 2 & 3 bedrooms, kitchen & livingroom
For Information
201-481-2107 • Beeper 201-308-6615

ZOILA



Costura a la Medida
Para toda la
familia y ocasion!

201-662-0446



GRAN OPORTUNIDAD DE NEGOCIO
SE VENDE

ALBERTO'S CAFE
RESTAURANT & CAFETERIA

301 ELIZABETH AVE. • ELIZABETH, NJ
PARA MAS INFORMACIÓN PREGUNTAR POR ALBERTO

SE VENDE

"LA CEIBA RESTAURANT"

727-24ST. • UNION CITY, NJ 07087
TEL. 201-392-9403
SR. JOSE MARTINEZ

EARN MONEY
READING BOOKS!

$30,000/YR INCOME POTENTIAL
DETAILS 1-800-513-4343 EXT. Y-2928

SE VENDE

EN SANTODOMINGO, REPUBLICA DOMINICANA

3 Solares, uno al lado del otro, con 4,036 metros cuadrados, cada uno, a 15 minutos del Centro. Con frente, los 3 a la Carretera Mella y por detras la Circunvalación. Cerca de urbanizaciones y comercios.

Para Información llamar a Margot o Soraya
(201) 617-1360

DATATECH INC.
ERNESTO RODRIGUEZ • COMPUTER SPECIALIST

- Reparación y Diagnóstico en Computadoras IBM y compatibles con dicha marca.
- Instalación y Mantenimiento
- Programas: Window 95 - DOS - Unix - Novel

534 42nd ST • UNION CITY, NJ 07087
TEL.: (201) 974-1912 • BEEP: (201) 846-1409

PREGUNTAS Y RESPUESTAS "A TU SALUD" CON HIP Y LA TRIBUNA



Estimados HIP

P. **Quisiera que me informaran sobre la caída del cabello.**

Efren Hernandez

Alopecia termino médico para identificar a la caida del cabello, generalmente el varon es el mas afectado con esta carma genetica (herencia familiar) que puede ser tratada satisfactoriamente a través de tratamientos quirurgicos, implantación de cabello donado por el mismo paciente, e implantado en la zona afectada, asi como tratamientos topicos locales.
En este tipo de padecimientos se recomienda que consulte con el especialista para que determine la seriedad del problema y le de el tratamiento adecuado

Estimados HIP

P. **He encontrado muy interesante esta sección sobre consultas médicas y quisiera me ayuden; tengo 65 años y en las piernas me han aparecido bastantes bolas y las venas se me ponen con moretones, que me puede pasar en el futuro.**

Jose Tineo

R. Varisis, también se presenta en el hombre y en edad adulta se agudisan, como se ha mencionado anteriormente este padecimiento es hereditario, varisis, basicamente es la perdida de la elasticidad en los vasos sanguineos de las extremidades inferiores, por lo cual pierde la fuerza para impulsar la sangre que transita por la vena .
En muchos casos se recomienda medias especiales para proteger sus piernas (oprimiendo las venas de las piernas). Valorar el tiempo parado o sentado (si ud. esta parado por espacio de 20 minutos, sentarse 20 minutos), al dormir con una o dos almohadas, elevando las piernas aproximadamente de 3 a 4 pulgadas, esto favorecera el retorno sanguineo y disminuira la inflamación, visite a su medico para la evaluación y terapia apropiada a su caso.

Señores HIP

P. **Hace como un año y medio me salieron unas manchas en la zona del bigote, estas son muy oscuras, he usado cremas desmanchadoras pero nada da resultado. Por favor espero una respuesta y ayuda a mi problema, gracias por su atención.**

Vilma Cancino

R. Esto es comun cuando nuestro higado se encuentra afectado, produciendo una excesiva coloración, que se manifiesta en nuestra cara, especialmente en las mejillas, este padecimiento puede ser corregido con medicamentos. Visite a su doctor para que dictamine la causa de su problema y le prescriba el tratamiento apropiado para usted.

Queridos Amigos

P. **Yo he sufrido de estreñimiento por varios años, me alimento bién y tomo metamucil, pero mi cuerpo se acostumbra a este medicamento y solo funciona 3 a 4 dias y luego sigo sufriendo de estreñimiento. Que puedo hacer para este problema.**

H.O.L.

R. Su caso es un poco complicado, ya que se requiere de hacerse analisis clinicos y dictaminar con ellos el problema que ud. presenta; por favor haga una cita con su médico para un tratamiento adecuado.

ESCRIBANOS UNA CARTA Y H.I.P. LE DARA UN PREMIO...



ENVIE SU CARTA Y PREGUNTA A:
LA TRIBUNA
P.O. BOX 805
UNION CITY, NJ 07087

FRATERNALES

Por: JOSÉ DOMÍNGUEZ

El pasado 5 de mayo en el templo 508 de la calle 43 en Union City, se efectuó la Sesion Ajef Anual, convocada por la Federación de Masones Cubanos Exiliados, Cuba Primero, este organizado por la Logia "Sublime Antonio M. Castillo". La sesión fue muy concurrida, con la asistencia de numerosos hermanos que fueron Ajef en Cuba, recordandose la Fundación de la Asociación de Jovenes Esperanza de la Fraternidad (Ajef) el 9 de febrero de 1936, en el Gran Templo Masonico de la Habana, cuya primera Logia llevo el nombre de "Esperanza", auspiciada por la Resp. Logia "Perseverancia" de La Habana, siendo su creador el Ilustre Hermano Fernando Suarez Nuñez (ciego); luego siguieron las fundaciones de las Logias Ajef, "Jose Marti" de Guines; Fernando Suarez Nuñez de Matanzas y Marta de Santa Clara, comprendia a los jovenes de 14 a 21 años, en 1959 llegaron haber mas de 200 Logias en Cuba, pero la dictadura Comunista de Cuba, las clausuro por temor a su influencia en la Juventud Cubana.

Esta sesión de recordación, tuvo la siguiente directiva:

Perfect o Guia: Hno. Hector Quevedo
Asesor Mayor: Hno. Fernando Reina
Asesor Menor: Hno. Eladio Valdes Cuellar
Secretario: Hno. Rogelio Gonzalez
Tesorero: Hno. Orestes Perez
Elocuente: Hno. José Dominguez
Director de Ceremonias: Hno. Mario Rodriguez
Maestro del Coro: Hno. Orestes Abreu
Guarda Templo: Hno. Argelio Marrero
Hospitalario: Hno. Rogelio Hernandez
Instructor: Hno. Valentin Olmo

El Hno. Hector Quevedo fue el Primer Presidente de la Cámara Nacional Ajefista y el Ajef de mas antiguedad de la sesión fue el Hno. Eladio Valdes Cuellar, Iniciado en 1937, Fundador de la Logia de Ranguelo en Las Villas, siguiendole el Hno. Mario Rodriguez 1939.

Se recibieron mensajes de los Hnos. Ajef: Jorge Mas Canosa, Luis Rodriguez, Agustin Tamargo y Armando Salas Amaro y Mario Ciria Jr. Alfredo Valdes (Presidente de la Federación de Masones Cubanos, Cuba Primero), fraternalmente.

Hector Quevedo, (Perfecto Guia)
Valentin Olmo, (Instructor)
Rogelio Gonzalez, (Secretario)

West New York, Dirigentes y miembros de la Benemeria Logia "Miguel Teurbe Tolon" otorgaron una placa a Jorge Mas Canosa, Presidente de la Fundación Nacional Cubano-Americana, durante el acto celebrado en el Schutzen Park, donde Mas Canosa fue el orador invitado. A la izquierda podemos ver a nuestro columnista José Domínguez. (Fotos Fraternales).

Nota: En nuestro numero anterior al publicar esta foto, hubo un error involuntario en el texto el cual gustosamente hoy aclaremos. (Paret).

RESTAURAN PUENTES EN EL CONDADO HUDSON

El alcalde de North Bergen, Nicholas J. Sacco, envió en dias pasados una carta al Ejecutivo del Condado de Hudson, Robert C. Janiszewski, alabándolo por el uso de su inherente poder de negociación como miembro de la Autoridad de Planificación del Transporte (Transportation Planning Authority) de North Jersey, para poder llevar a cabo las restauraciones de los puentes que se habian propuesto. Los puentes en cuestión son dos pasos superiores en la intersección de Secaucus Road y Route 1&9, en el limite que separa Jersey City de North Bergen y la intersección de Paterson Plank Road y el Union Turnpike en North Bergen.

La reparación de ambos puentes con un costo de aproximadamente 50 millones cada uno, tendra que llevarse a cabo antes que comience la construcción del Hudson Bergen Light Rail Transit. Si la reparación fuera demorada el Ligla Rail podria presentar serios problemas, incluso el descarrilamiento. El Departamento de Transportación del Estado de New Jersey, recomendo recientemente al NJTPA aplazar el proyecto por 2 años del Secaucus Road y por 6 años el proyecto del Paterson Plank Road.

Janiszewski, comprendio las implicaciones de los 2 u 6 años de aplazamiento procedio a cabildear para que le dieran luz verde para la restauración de los puentes.

El exito de que se asignaran fondos federales para estos proyectos es atribuido al Ejecutivo del Condado Robert Janiszewski, quién lidercó a los 12 alcaldes del Condado para desarrollar y acordar el documento a presentar ante el Locally Preferred Alternative, dicho documento abrió el paso para la obtención del financiamiento federal de 1.2 billones de dólares asignados para ambos proyectos.

DESFILE DOMINICANO DE HUDSON

Invita a su 3er Gran Reinado donde se elegirán tres reinas en 3 categorias:

Reina infantil	5 a 9 años
Reina juvenil	10 a 14 años
Reina mayor	15 a 23 años

Los participantes deben ser hijos de padres dominicanos. Para mas información llamar al (201) 974-8862

GRAFICAS DE LA COMUNIDAD



LA COMUNION DE NATASHA

UNION CITY.- La linda Natasha Fernández Molenaar tomó la Primera Comunión en la Iglesia San Agustín. Ella es la hija de nuestra Editora Ruth Molenaar y el cantante Luis Manuel. Familiares y amiguitos asistieron a la ceremonia, que fué seguida por una fiesta en el hogar de Natasha. ¡Felicidades!.



PREMIO A CARLOS NEIRA

El estimado periodista Carlos Neira, Director del colega "El Expreso" recibió trofeo por su magnífica labor en la comunidad, durante la entrega de premios "Ariel" y "Rodo". Hace la entrega la Licenciada, Ruxana Cedeño. La Tribuna felicita al amigo Neira.



DOBLE FELICITACION

NEW YORK.- Los distinguidos esposos Licenciado Telesforo y Rafaela del Valle celebraron en fecha reciente sus «Bodas de Rubí», 40 años de matrimonio y el cumpleaños de ella, recibiendo muchas felicitaciones.(FOTO CONCHITA RUIZ)



TRABAJANDO

UNION CITY.- Durante un encuentro en plena labor, desde izquierda, Lanny Calvo, de la Agencia de Desarrollo local; Ruth Molenaar, Editora de LA TRIBUNA y el Jefe de Policía, Paul J. Hanak (FOTO LIONEL RODRIGUEZ)



EN LA JURAMENTACION

Durante la instalación de los nuevos agentes, el Jefe Hanak, el Alcalde Walter, Comisionado Madonna, Asambleista Romano.



OTRO JUEZ HISPANO

Pedro Martinez, Izquierda, Vice-presidente de la Organización Hispana Republicana del condado Bergen y nuestra Editora Ruth Molenaar felicitan al abogado y ex-Fiscal Joseph Cerame, de origen puertorriqueño, quien fué juramentado como Juez de la Corte Municipal del condado Bergen. (FOTO LUIS ROSAENZ).

FRATERNALES

* *

Por: JOSÉ DOMÍNGUEZ



El pasado 5 de mayo en el templo 508 de la calle 43 en Union City, se efectuó la Sesion Ajef Anual, convocada por la Federación de Masones Cubanos Exiliados, Cuba Primero, este organizado por la Logia "Sublime Antonio M. Castillo". La sesión fue muy concurrida, con la asistencia de numerosos hermanos que fueron Ajef en Cuba, recordandose la Fundación de la Asociación de Jovenes Esperanza de la Fraternidad (Ajef) el 9 de febrero de 1936, en el Gran Templo Masonico de la Habana, cuya primera Logia llevo el nombre de "Esperanza", auspiciada por la Resp. Logia "Perseverancia" de La Habana, siendo su creador el Ilustre Hermano Fernando Suarez Nuñez (ciego), luego siguieron las fundaciones de las Logias Ajef, "Jose Martí" de Guines, Fernando Suarez Nuñez de Matanzas y Marta de Santa Clara, comprendia a los jovenes de 14 a 21 años, en 1959 llegaron haber mas de 200 Logias en Cuba, pero la dictadura Comunista de Cuba, las clausuro por temor a su influencia en la Juventud Cubana.

Esta sesión de recordación, tuvo la siguiente directiva:

Perfect o Guia: Hno. Hector Quevedo
Asesor Mayor: Hno. Fernando Reina
Asesor Menor: Hno. Eladio Valdes Cuellar
Secretario: Hno. Rogelio Gonzalez
Tesorero: Hno. Orestes Perez
Elocuente: Hno. José Dominguez
Director de Ceremonias: Hno. Mario Rodriguez
Maestro del Coro: Hno. Orestes Abreu
Guarda Templo: Hno. Argelio Marrero
Hospitalario: Hno. Rogelio Hernandez
Instructor: Hno. Valentin Olmo

El Hno. Hector Quevedo fue el Primer Presidente de la Cámara Nacional Ajefista y el Ajef de mas antiguedad de la sesión fue el Hno. Eladio Valdes Cuellar. Iniciado en 1937, Fundador de la Logia de Ranguelo en Las Villas, siguiendole el Hno. Mario Rodriguez 1939.

Se recibieron mensajes de los Hnos. Ajef: Jorge Mas Canosa, Luis Rodriguez, Agustin Tamargo y Armando Salas Amaro y Mario Ciria Jr. Alfredo Valdes (Presidente de la Federación de Masones Cubanos, Cuba Primero), fraternalmente.

Hector Quevedo, (Perfecto Guia)
Valentin Olmo, (Instructor)
Rogelio Gonzalez, (Secretario)



West New York, Dirigentes y miembros de la Benemeria Logia "Miguel Teurbe Tolon" otorgaron una placa a Jorge Mas Canosa, Presidente de la Fundación Nacional Cubano-Américana, durante el acto celebrado en el Schutzen Park, donde Mas Canosa fue el orador invitado. A la izquierda podemos ver a nuestro columnista José Dominguez. (Fotos Fraternales).

Nota: En nuestro número anterior al publicar esta foto, hubo un error involuntario en el texto el cual gustosamente hoy aclaremos. (Paret).

RESTAURAN PUENTES EN EL CONDADO HUDSON

El alcalde de North Bergen, Nicholas J. Sacco, envió en dias pasados una carta al Ejecutivo del Condado de Hudson, Robert C. Janiszewski, alabándolo por el uso de su inherente poder de negociación como miembro de la Autoridad de Planificación del Transporte (Transportation Planning Authority) de North Jersey, para poder llevar a cabo las restauraciones de los puentes que se habian propuesto. Los puentes en cuestión son dos pasos superiores en la intersección de Secaucus Road y Route 1&9, en el limite que separa Jersey City de North Bergen y la intersección de Paterson Plank Road y el Union Turnpike en North Bergen.

La reparación de ambos puentes con un costo de aproximadamente 50 millones cada uno, tendra que llevarse a cabo antes que comience la construcción del Hudson Bergen Light Rail Transit. Si la reparación fuera demorada el Light Rail podria presentar serios problemas, incluso el descarrilamiento. El Departamento de Transportación del Estado de New Jersey, recomendo recientemente al NJTPA aplazar el proyecto por 2 años del Secaucus Road y por 6 años el proyecto del Paterson Plank Road.

Janiszewski, comprendio las implicaciones de los 2 u 6 años de aplazamiento procedió a cabildear para que le dieran luz verde para la restauración de los puentes.

El éxito de que se asignaran fondos federales para estos proyectos es atribuido al Ejecutivo del Condado Robert Janiszewski, quién lidereó a los 12 alcaldes del Condado para desarrollar y acordar el documento a presentar ante el Locally Preferred Alternative, dicho documento abrió el paso para la obtención del financiamiento federal de 1.2 billones de dólares asignados para ambos proyectos.

DESFILE DOMINICANO DE HUDSON

Invita a su 3er Gran Reinado donde se elegirán tres reinas en 3 categorias:

Reina infantil	5 a 9 años
Reina juvenil	10 a 14 años
Reina mayor	15 a 23 años

Los participantes deben ser hijos de padres dominicanos. Para mas información llamar al (201) 974-8862

GRAFICAS DE LA COMUNIDAD



LA COMUNION DE NATASHA

UNION CITY.- La linda Natasha Fernández Molenaar tomó la Primera Comunión en la Iglesia San Agustin. Ella es la hija de nuestra Editora Ruth Molenaar y el cantante Luis Manuel. Familiares y amiguitos asistieron a la ceremonia, que fué seguida por una fiesta en el hogar de Natasha. ¡Felicidades!.



PREMIO A CARLOS NEIRA

El estimado periodista Carlos Neira, Director del colega "El Expreso" recibió trofeo por su magnifica labor en la comunidad, durante la entrega de premios "Ariel" y "Rodo". Hace la entrega la Licenciada, Roxana Cedeño. La Tribuna felicita al amigo Neira.



DOBLE FELICITACION

NEW YORK.- Los distinguidos esposos Licenciado Telesforo y Rafaela del Valle celebraron en fecha reciente sus «Bodas de Rubi», 40 años de matrimonio y el cumpleaños de ella, recibiendo muchas felicitaciones.(FOTO CONCHITA RUIZ)



TRABAJANDO

UNION CITY.- Durante un encuentro en plena labor, desde izquierda, Lenny Calvo, de la Agencia de Desarrollo local; Ruth Molenaar, Editora de LA TRIBUNA y el Jefe de Policía, Paul J. Hanak (FOTO LIONEL RODRIGUEZ)



EN LA JURAMENTACION

Durante la instalación de los nuevos agentes, el Jefe Hanak, el Alcalde Walter, Comisionado Madonna, Asambleista Romano.



OTRO JUEZ HISPANO

Pedro Martinez, izquierda, Vice-presidente de la Organización Hispana Republicana del condado Bergen y nuestra Editora Ruth Molenaar felicitan al abogado y ex-Fiscal Joseph Cerame, de origen puertorriqueño, quien fué juramentado como Juez de la Corte Municipal del condado Bergen. (FOTO LUIS ROSAENZ).